Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2021)
Heft: 4: Wandern und Pilgern

Artikel: Gesundheit : Wandern ist die beste Medizin
Autor: Sutter, Markus
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1036894

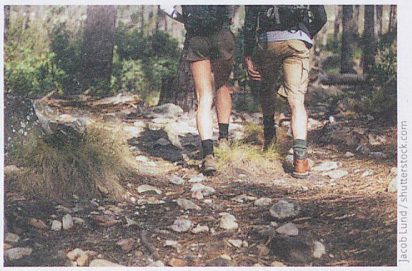
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Jacob Lund / shutterstock.com

Gesundheit

Wandern ist die beste Medizin

«Wandern ist eine Tätigkeit der Beine und ein Zustand der Seele.»
Josef Hofmiller, deutscher Essayist

Beim Wandern kann man nicht nur die Seele baumeln lassen. Wandern stärkt auch das Immunsystem, kurbelt den Kreislauf an und normalisiert den Stoffwechsel. Der frühere Ständerat Felix Gutzwiller, ein bekannter Präventivmediziner der Schweiz, ist vom gesundheitlichen Nutzen dieser Tätigkeit felsenfest überzeugt – und auch selbst ein Anhänger dieses Hobbys.

Text **Markus Sutter**

Beim Thema Wandern kommen viele ins Schwärmen und ins Philosophieren. Wandern fördert aber auch die Gesundheit. «Wandern ist unter anderem sehr gelenkschonend, regt den Kreislauf genügend an und wirkt nachgewiesenermassen stimmungsaufhellend. Gerade bei Menschen, die zu Depressionen neigen, ist das besonders wichtig. Lang dauerndes Wandern verstärkt die Produktion körpereigener Hormone und Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin. Das führt zu Glücksgefühlen und zum Abbau von Stress und Anspannungen.» Diese Worte stammen aus dem Mund von Felix Gutzwiller. Wer nicht mehr ganz jung ist und sich ein bisschen für Politik interessiert, kennt diesen Namen bestimmt. Der gebürtige Basler Felix Gutzwiller, der an der Universität Basel studiert hat, galt während seiner Aktivzeit als freisinniger National- und Ständerat von Zürich und Gesundheitspolitiker als der Präventivmediziner der Schweiz. Er war langjähriger Leiter des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin sowohl in Zürich wie auch in Lausanne.

«Die schönsten Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst.»
Haemin Sunim, Mönch

Der Wert des Wanderns: 2,7 Milliarden Franken

Wandern hat einen grossen Vorteil. Um bestimmte gesundheitliche Effekte zu erzielen, dauert es zwar etwas länger. «Aber niemand gefährdet sich durch Überforderung oder Verletzung wie bei anderen Sportarten», betont Felix Gutzwiller. Wer sich auf dem Gelände über Stock und Stein bewegt, tut zudem auch etwas zur Sturzprophylaxe – davon profitieren gerade Seniorinnen und Senioren. Ein flotter Spaziergang nach getaner Arbeit, eine ausgedehnte Wanderung im Grünen oder eine Bergwanderung mit Rucksack und Stöcken – die Bandbreite an Möglichkeiten ist gross. Man sollte sich allerdings nur so anstrengen, dass man sich noch miteinander unterhalten kann.

Eine Studie des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich listet den gesundheitlichen Wert des Wanderns und Spazierengehens für die Schweiz in Zahlen und Fakten auf. Gemäss der Studie trägt diese regelmässige Bewegung dazu bei, dass medizinische Behandlungskosten im Wert von rund 2,7 Milliarden Franken pro Jahr eingespart werden können. Zudem werden dank dem Wandern über zwei Millionen Erkrankungen verhütet. Die Vergrösserung der Lungenkapazität und die Senkung der Blutfettwerte tragen ebenfalls zu einem grösseren Wohlbefinden der Wandersleute bei. Die positive Wirkung tritt bereits ab 30 Minuten täglich strammem Gehen ein.

Am liebsten wandert Felix Gutzwiller von der Ermitage nach Frenkendorf.

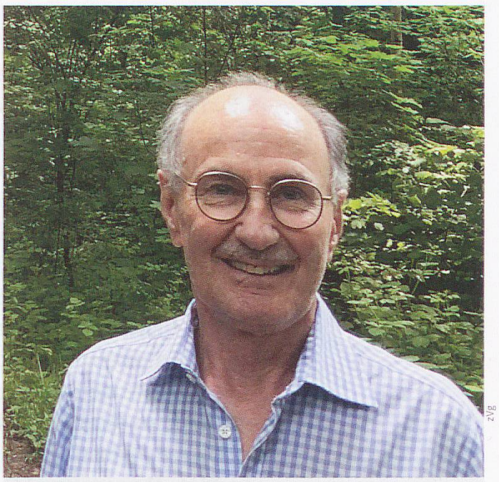
«Der Sinn des Reisens ist, an ein Ziel zu kommen, der Sinn des Wanderns, unterwegs zu sein.»

Theodor Heuss, ehem. deutscher Bundespräsident

Bewegung ist besser als Ruhe

«Unbedingt» empfiehlt Felix Gutzwiller auch übergewichtigen Menschen das Wandern, wenn möglich in Kombination mit einem nicht allzu üppigen Picknick: «Bei einer Wanderung verbrennt man circa 350 Kilokalorien pro Stunde, in den Bergen noch mehr», weiss der Experte. Und wegen des hohen Eigengewichts verbrauchen Übergewichtige sogar mehr Energie als die schlanken Wanderfreunde. Auch bei Arthrose gilt inzwischen: Bewegung ist viel besser als Ruhe. Die Anlaufschmerzen verschwinden meist schnell. Bei chronischen Gelenkproblemen ist vor einem regelmässigen Training aber eine Besprechung mit dem Hausarzt oder der Orthopädin ratsam.

Gutzwiller spricht nicht nur in höchsten Tönen über das Wandern, er übt es auch selbst aus, nicht erst seit, aber auch wegen der Coronakrise in beträchtlicher Kadenz. Ein bis zwei Stunden ist er pro Tag unterwegs, selbst bei ungünstigen Wetterverhältnissen. Seine Lieblingsstrecke in der Region Basel dauert rund viereinhalb Stunden. Der 73-Jährige bevorzugt als Wanderstrecke einen der bedeutendsten englischen Landschaftsgärten der Schweiz – die Ermitage in Arlesheim. Von hier aus wandert er über die Schartenfluh vorbei am Gempenturm bis nach Frenkendorf. ■



Felix Gutzwiller, geboren 1948 in Basel, studierte an der Universität Basel Medizin. Weitere Studien und der Abschluss des Doktorats folgten in Boston und Baltimore. 1981 habilitierte er in Basel im Bereich Sozial- und Präventivmedizin. Gutzwiller engagierte sich beruflich wie politisch für die Präventivmedizin. Von 1988 bis 2013 war er Professor am und Direktor des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich. Von 1999 bis 2015 vertrat der Freisinnige, der schon als Student in die FDP eingetreten war, den Kanton Zürich im National- und Ständerat.